



จดหมายข่าวประจำเดือน สิงหาคม 2562
 องค์การบริหารส่วนตำบลจานลาน อำเภอพนา จังหวัดอำนาจเจริญ



วิสัยทัศน์
 “จานลานเมืองน่าอยู่ มุ่งสู่เกษตรอินทรีย์
 รายได้ดี ประเพณีเลิศล้ำ น้อมนำธรรมภิบาล

ติดต่อสอบถามโทร **045-525969**

ติดตามข้อมูลข่าวสาร www.Janlan-acr.go.th

Facebook . [obtjanlan](https://www.facebook.com/obtjanlan)





เพื่อเป็นการพัฒนาจิตใจและเพื่อพัฒนาบุคลากรใน อบต.จางลาน สามารถนำหลักคุณธรรม จริยธรรมไปพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน และประยุกต์ใช้ในการทำงานได้อย่างเหมาะสม จึงได้จัดทำโครงการ อบรมคุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562

เพื่อปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ให้กับคณะผู้บริหารและพนักงาน ได้นำหลักคุณธรรม จริยธรรม ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตและการทำงานได้อย่างเหมาะสม เกิดการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกัน มีความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันและกัน รวมทั้งได้เปิดโลกทัศน์ในการศึกษาองค์ความรู้ใหม่ ๆ และเผยแพร่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ให้คงอยู่และสืบทอดต่อไป โดยจัดอบรมฯ ในวันที่ 9 สิงหาคม 2562 ณ วัดป่าบ้านดอนแดง ตำบลจางลาน อำเภอพนา จังหวัดอำนาจเจริญ ประธานในพิธีเปิด นายฤทธิไกร สายสุด ปลัดอำเภอพนา โดย นายอาจ ทนงค์ นายก อบต.จางลาน



เมื่อถึงฤดูแล้งในแต่ละปีเด็กเล็กบางคนต้องไปช่วยพ่อแม่ ทำการเกษตร ประกอบกับหาร่างกายเกิดความร้อน เด็กและผู้ปกครองก็จะใช้แหล่งน้ำเป็นที่ผ่อนคลาย จึงควรให้ความรู้กับเด็กเล็กและผู้ปกครองเพื่อป้องกันเด็กเล็กจมน้ำ ซึ่งเมื่อเด็กโตขึ้นจะได้จดจำวิธีการเอาตัวรอดจากการจมน้ำได้ และเพื่อเป็นการป้องกันเด็กจมน้ำในเด็ก ซึ่งจะนำมาใช้เป็นข้อมูลประกอบการการจัดแผนเพื่อส่งเสริมการดำเนินงานตามนโยบายของกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จัดโครงการอบรมป้องกันการจมน้ำของเด็กและเยาวชน ในระหว่างวันที่ 5-15 สิงหาคม 2562 โดยจัดอบรมให้ความรู้กับนักเรียนในพื้นที่ตำบลจานลานทุกโรงเรียน โดยได้วิทยากรจากโรงพยาบาลพนาและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจานลานทั้ง 2 แห่ง

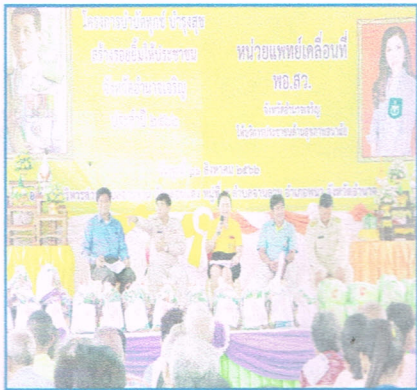


โดยเน้นการสอน “อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม” นั่นคือ อย่าเดินใกล้แหล่งน้ำ อย่าลงไปใกล้แหล่งน้ำเพื่อเก็บสิ่งของต่างๆ อย่าก้มลงไปดูในภาชนะใส่น้ำหรือแหล่งน้ำต่างๆ และเด็กรู้จักการช่วยเหลือคนตกน้ำภายใต้หลักการ “ตะโกน โยน ขึ้น” ที่สอนให้เด็กตะโกนขอความช่วยเหลือเมื่อตกอยู่ในอันตราย หรือมีเพื่อนจมน้ำ และการสอนให้โยนหรือยื่นอุปกรณ์ต่างๆเพื่อช่วยเหลือผู้ที่ตกน้ำ





21 สิงหาคม 2562 โครงการบำบัดทุกข์ บำรุงสุข สร้างรอยยิ้มให้ประชาชนจังหวัดอำนาจเจริญ ครั้งที่ 11 ประจำปี 2562 ณ อบต.จานลาน อำเภอนาเยีย จังหวัดอำนาจเจริญ โดยมีส่วนราชการในจังหวัดอำนาจเจริญออกหน่วยบริการประชาชนโดยมี นายวงเทพ เขมวิรัตน์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดอำนาจเจริญ เป็นประธานในการทอดผ้าป่ากองทุนแม่ของแผ่นดินของหมู่บ้าน พิธีเทิดทูนสถาบันของชาติ พิธีเปิดหน่วยบริการแพทย์อาสาสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี พิธีเปิดโครงการบำบัดทุกข์ บำรุงสุข สร้างรอยยิ้มให้ประชาชนกิจกรรมมีการจัดเวทีเสวนารับฟังปัญหาความต้องการและข้อเสนอแนะของประชาชน โดยมีหัวหน้าส่วนราชการและนายอาจ ทนงค์ นายก อบต.จานลาน และ นายอินทรี จรรยาเลิศ กำนันตำบลจานลานร่วมเวทีเสวนา มีการมอบชุดยาพระราชทาน มอบพันธุ์ปลาจากสำนักงานประมงจังหวัดอำนาจเจริญ มอบเงินสงเคราะห์ครอบครัวผู้สูงอายุ และเด็ก จากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงฯ จังหวัดอำนาจเจริญ มอบถุงยังชีพจากเหล่ากาชาด



นายวงเทพ เขมวิรัตน์ รองผู้ว่าจังหวัดอำนาจเจริญ นายอาจ ทนงค์ นายก อบต.จานลาน และหัวหน้าส่วนราชการร่วมปลูกต้นไม้ ณ บริเวณสนามหญ้าหน้าทำการองค์การบริหารส่วนตำบลจานลาน





กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมจัดทำโครงการวัยรุ่น วัยใส ใสใจ โรคเอดส์ ประจำปี 2562 ณ โรงเรียนศรีคุณวิทยาลักษณ์ ตำบลจวนสถาน อำเภอพนา จังหวัดอำนาจเจริญ โดยมี นายยุทธ ชินโคตรพงษ์ รองนายก อบต.จวนสถาน เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการฯ

วันที่ 26 สิงหาคม 2562 กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมได้จัดทำโครงการคัดแยกขยะต้นทางตามหลัก 3Rs ด้วยกลไกพระราชบัญญัติฉบับลงนามลงนาม ประจำปี 2562 ปัจจุบันขยะเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทย รัฐบาลกำหนดให้เป็นวาระแห่งชาติ จากสถิติข้อมูลในปี 2561 ประเทศไทยมีขยะมากถึง 72,059.22 ตัน/วัน เฉลี่ยประมาณ 1.14 กิโลกรัมต่อวัน รัฐบาลได้จัดให้มีการดำเนินการตามแผนรณรงค์แยกก่อนทิ้ง โดยใช้หลัก 3 ข คือใช้น้อย ใช้ซ้ำและนำกลับมาใช้ใหม่ มุ่งเน้นการลดการเกิดขยะ มูลฝอย ณ แหล่งกำเนิด ด้วยกลไกพระราชบัญญัติ คือ ทุกภาคส่วนไม่ว่าจะเป็น วัด บ้าน โรงเรียน ภาครัฐ ภาคเอกชน ต้องร่วมกันแก้ปัญหาขยะ การจัดทำโครงการคัดแยกขยะฯ กองสาธารณสุขได้ลงพื้นที่ ม.3,10,18 บ้านสร้อยก่อนและจะได้ดำเนินการในทุกหมู่บ้านใน เขตพื้นที่ตำบลจวนสถาน



โรคเอดส์เป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน เห็นได้จากข้อมูลการแพร่เชื้อเอชไอวีเกิดขึ้นในคนอายุประมาณ 15-24 ปี เป็นสัญญาณเตือน หรือบ่งชี้ว่านักเรียน วัยรุ่นหรือเยาวชนกำลังเผชิญอยู่กับความเสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งในปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งระบบการสื่อสาร เทคโนโลยีที่ทันสมัย สิ่งยั่วยุต่างๆ สังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น เกิดการเลียนแบบ เกิดช่องว่างของสถาบันครอบครัว จนส่งผลต่อพฤติกรรมวัยรุ่นและเยาวชนในยุคปัจจุบัน เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันมากขึ้น โอกาสเกิดการติดเชื้อโรคเอดส์สูง กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมจึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อให้ความรู้กับเยาวชนในเขตพื้นที่ตำบลจวนสถาน



สารบัญ



X เวลาไหน ไม่ควรอาบน้ำ

การอาบน้ำที่เราเคยคิดว่าเป็นเรื่องที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลายสบายใจ อาจจะไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไป หากเราปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง

คนที่มีความดันต่ำ ระวังการอาบน้ำอุ่นๆ



เพราะ อุณหภูมิที่สูงจะไปทำให้หลอดเลือดขยายตัว ดังนั้น คนที่มีความดันต่ำจะมีการเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่เพียงพอ เป็นเหตุให้เป็นลมหมดสติได้

ผู้หญิงที่สุขภาพไม่แข็งแรง



ยิ่งถ้าคุณอยู่ในช่วงที่ไม่สบาย ภูมิคุ้มกันร่างกายจะยิ่งต่ำลง ไม่ควรอาบน้ำเย็นเพราะจะไปกระตุ้นทำให้คุณเป็นหวัด

หลังดื่มสุรา



แอลกอฮอล์จะไปยับยั้งการทำงานของตับ ทำให้การปล่อยกลูโคสออกมาสู่กระแสเลือดน้อยลง แต่เวลาอาบน้ำร่างกายจะต้องการกลูโคสมากขึ้น ทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดไม่เพียงพอ ทำให้เกิดอาการเวียนหัว หน้ามืด ตาลาย ร่างกายไร้เรี่ยวแรง

หลังออกกำลังกาย



ร่างกายหรือสมองจะทำงานอย่างหนัก ร่างกายจึงต้องการการพักผ่อนสักระยะก่อนการอาบน้ำ ถ้ารีบไปอาจเป็นเหตุให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจและสมองไม่เพียงพอในช่วงเวลาอาบน้ำ ทำให้เป็นลมหมดสติได้

เมื่อมีไข้สูง



อุณหภูมิร่างกายจะสูง และทำให้ปริมาณการเผาผลาญ ความร้อนในร่างกายเพิ่มขึ้น 20% จึงทำให้ร่างกายอ่อนแอ ถ้าอาบน้ำไปอาจเกิดอันตรายจนต้องล้มหมอนนอนเสื่อได้

หลังรับประทานอาหาร



เลือดจะไหลไปเลี้ยงที่ระบบย่อยอาหารเป็นส่วนใหญ่ ถ้าไปอาบน้ำเวลานี้ ก็จะต้องมีเลือดบางส่วนแบ่งไปเลี้ยงอวัยวะส่วนอื่นด้วย ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่เต็มที่ อาหารไม่ย่อย และป่วยตามมาได้

ที่ปรึกษา

นายอาจ ทนงค์	นายกองค์การบริหารส่วนตำบล
นายยุทธชินโคตรพงษ์	รองนายก องค์การบริหารส่วนตำบล
นายเลิศ รอบโลก	รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล
นายเจริญชัย มหา	เลขานุการนายกองค์การบริหารส่วนตำบล
นายเอกเทพ เอกทัศน์	รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รก. แทนปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลจาดาน

คณะผู้จัดทำ

นายเอกเทพ เอกทัศน์	รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รก. แทนปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลจาดาน
นางชนกพร หนูสิน	ผู้อำนวยการกองคลัง
นายจรัสพล อามทอง	หัวหน้าสำนักปลัด
นางอุรารรณ จรรยาเลิศ	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานประชาสัมพันธ์ จัดพิมพ์โดย
นางอุรารรณ จรรยาเลิศ	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานประชาสัมพันธ์